Aufwärmen – Sek. I (7. Schuljahr): Elefantenspiele

Diese Aufwärmsequenz eignet sich zum Einstieg in eine Geräte-Lektion. Einerseits wird das Herz-Kreislauf-System relativ stark angeregt. Zudem werden die Handgelenke gut aufgewärmt.

Dieses Aufwärmen besteht aus zwei Teilen: Der erste Teil ergibt sich ohne grosse Erklärungen, dort, wo sich die Klasse besammelt. Der zweite Teil ist intensiv und spielerisch. Die Spiele sollten nicht zu komplex sein und allzu viele Fertigkeiten abverlangen. Ansonsten verhindern oft grosse Leistungsunterschiede in der Klasse ein intensives Spiel.

Elefantenjonglage

Alle Schülerinnen versammeln sich im Mittelkreis und legen sich auf den Rücken. So, dass die Beine in die Höhe gestreckt werden können. Ein von der Lehrperson ins Spiel gebrachter Gymnastikball wird nun von allen jongliert. So, dass er nicht zu Boden fällt. Da der Ball jetzt relativ schnell auch in die Höhe gestossen wird, braucht es eine zusätzliche Schülerin auf der anderen Seite der Lehrperson, welche verhindert, dass der Ball rausfällt. Die der Lehrperson assistierende Schülerin soll oft ausgewechselt werden. Diese Form wird zirka drei Minuten gespielt.

Bemerkungen: Ankommen, sich als Klasse wahrnehmen, zusammen arbeiten, Freude am gemeinsamen Spiel entwickeln.

Elefantenfussball

Nach der Elefantenjonglage wird Elefantenfussball in zwei Teams gespielt. Spezialregeln: Der Gymnastikball darf nur im Sitzen gespielt werden (man darf sich normal in der Halle bewegen, will man den Ball spielen, muss man absitzen), als Tor zählt die ganze Stirnseite der Halle. Spielzeit: zirka zehn Minuten.

Variation

Ist das Spielfeld klein (halbe Halle) kann folgende Regel eingeführt werden: Fortbewegung ist nur auf allen Vieren möglich (Rumpf und Arme werden noch stärker beansprucht).

Bemerkung: Herz-Kreislauf belasten, Handgelenke aufwärmen (stützen beim Absitzen und Aufstehen), Koordination.

Material: Gymnastikbälle.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO